



Boulettes de viande farcies aux olives avec légumes rôtis

Repas futé

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Boeuf haché
250 g | 500 g



Olives mélangées
30 g | 60 g



Carotte
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Mélange d'épices
shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Houmous
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Persil
7 g | 14 g



Chapelure panko
1/4 tasse |
1/2 tasse



Poivron
1 | 2



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange
printanier
56 g | 113 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper l'**oignon** en quartiers. Séparer les couches d'**oignon**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Égoutter, puis couper les **olives** en deux.

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes**, les **poivrons** et les **oignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.

3



Préparer les boulettes

Changez | **Dinde hachée**

Changez | **Beyond Meat®**

- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** du **persil**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.) **Poivrer**, puis mélanger.
- À partir du **mélange de bœuf**, former **8 galettes de taille égale** (16 galettes pour 4 pers.).
- Déposer **une moitié d'olive** au centre de **chaque galette**, puis former une **boulette** en enveloppant l'**olive** à l'intérieur. Presser fermement pour bien la sceller. Répéter jusqu'à ce que toutes les **boulettes** soient formées.

4



Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

5



Préparer la sauce au houmous

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **houmous**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **persil**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Répartir le **mélange printanier** et les **légumes rôtis** dans les bols. Garnir de **boulettes farcies aux olives**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au houmous**.

3 | Préparer les boulettes

Changez | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

3 | Préparer les boulettes

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte du conseil d'ajouter un œuf au mélange.